



## **DOCTEUR ROBERT LARSONNEUR**

CES de Cytologie et d'Histologie générale

Enseignant certifié en PNL

Auteur — Écrivain — Conférencier

Fondateur de France-Hypnose-Formation

Fondateur de France-PNL

Enseignant expert en HYPNOSE

Postgraduate Tufts University (Boston).

Le docteur Larsonneur a formé de nombreux formateurs en PNL, en hypnose ainsi que des coaches et des hypnopraticiens.

Il a également enseigné dans son centre de formation, les neurosciences, la psychopathologie, l'analyse transactionnelle.

# **STOP** à **L'INSOMNIE**

**LES TROUBLES... LES CAUSES... LES SOLUTIONS**

**Hypnose, autohypnose, PNL, TCC, Phytothérapie  
Sophrologie, Pression de sommeil, Bodyscan  
Hygiène du sommeil, Relaxation, Rêve éveillé,  
Lâcher-prise, Somnifères**



**1000 solutions pour trouver le sommeil.**

**GUIDE DE MISE EN PLACE**

**Un livre à mettre entre toutes les mains.**

# **SOMMAIRE GÉNÉRAL.**

## **STOP À L'INSOMNIE.**

### **Les troubles, les causes, les solutions.**

~

SOMMAIRE GÉNÉRAL. ....	15
AVANT-PROPOS. ....	19
INTRODUCTION. ....	21
PRÉALABLE. ....	23

~

## **PREMIÈRE PARTIE**

### **LE SOMMEIL ET SES TROUBLES ..... 25**

A) LE SOMMEIL. ....	27
1° Le sommeil ..... 27	27
2° Sommeil et neurosciences. ....	43
3° La mélatonine. ....	47
4° Le chronotype. ....	49
5° Le rôle du sommeil. ....	49
6° Le sommeil : VRAI/FAUX ..... 53	53

B) LES TROUBLES DU SOMMEIL. ....	59
1° Différents troubles du sommeil. ....	59
2° Qu'est-ce que l'insomnie et ses symptômes ? .....	62
C) LES PRINCIPALES CAUSES D'INSOMNIE. ....	65
D) LES CONSÉQUENCES DE L'INSOMNIE. ....	75

~

**DEUXIÈME PARTIE  
LES SOLUTIONS. .... 79**

1° LUTTER CONTRE LE STRESS CHRONIQUE. ....	81
2° HYGIÈNE DE SOMMEIL. ....	83
3° LA PRESSION DE SOMMEIL. ....	87
4° LA NUIT FRACTIONNÉE. ....	89
5° LES TCC (THÉRAPIES COGNITIVO-COMPORTEMENTALES) ...	91
6° LA PNL OU PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE .....	95
7° L'HYPNOSE. ....	105
8° L'AUTOHYPNOSE. ....	115
9° LA MÉTHODE COUÉ. ....	119
10° LE BODYSCAN. ....	129
11° LA RELAXATION. ....	131
12° LE RÊVE ÉVEILLÉ, RUMINATION POSITIVE.....	135
13° LA MÉDITATION. ....	137
14° LES PLANTES : PHYTOTHÉRAPIE.....	141
15° LA SOPHROLOGIE. ....	145

16° LE LÂCHER-PRISE. ....	147
17° BOIRE SUFFISAMMENT. ....	151
18° LES MÉDICAMENTS. ....	153

~

### **TROISIÈME PARTIE LE GUIDE PRATIQUE** ..... 157

Première étape : Faire le point. ....	159
Deuxième étape : Objectifs. ....	165
Troisième étape : La stratégie. ....	169
Quatrième étape : Mise en application. ....	173

~

### **ANNEXE.** ..... 175

1° Autres troubles du sommeil. ....	177
2° les montres connectés. ....	181

~

CONCLUSION GÉNÉRALE ..... 183	183
FIN ..... 185	185

~

DU MÊME AUTEUR ..... 187	187
COLLECTION : les abrégés ..... 189	189
L'AUTEUR, LES AUTRES LIVRES..... 191	191

**POUR COMMANDER : [cliquez ici](#)**

## **INTRODUCTION.**

La vie moderne apporte son cortège de troubles et de pathologies. Nous dormons en moyenne **1h30 à 2h de moins qu'il y a 50 ans.**

Parmi tous les nombreux troubles du sommeil se trouve l'insomnie.

Il existe plusieurs formes d'insomnie, plusieurs causes **et de très nombreuses solutions.**

Les troubles du sommeil ont des conséquences désastreuses sur la santé à court, moyen et long terme. Sans compter toutes les pathologies aggravées par les troubles du sommeil.

Vous ne devez pas vous satisfaire de vos troubles, vous devez agir, les enjeux sont trop importants.

Vous découvrirez que l'impact sur votre vieillissement\* est considérable (troubles de la mémoire, maladie d'Alzheimer...).

Le sommeil fait partie des trois points fondamentaux de la bonne santé avec l'alimentation et l'activité physique. De ces trois points, **le sommeil est très largement le plus important...** c'est une sorte de « reset » partiel.

~

POUR COMMANDER : [cliquez ici](#)

## DU MÊME AUTEUR

- 1° Autoformation à la PNL (450 pages).
- 2° Hypnose ericksonienne, hypnose elmanienne et nouvelle hypnose (620 pages).
- 3° Rester jeune et même rajeunir et rester en bonne santé (551 pages).
- 4° Perdez du poids sans jamais en reprendre avec la nutrition et le mental.
- 5° Un roman : SOLEME
- 6° Développez votre estime et votre confiance en vous. La clé de votre épanouissement.
- 7° L'art de la communication, au cœur de la relation, au cœur d'une vie heureuse.
- 8° La sérénité enfin retrouvée pour une relation enfant/parents apaisée.
- 9° Stop à l'insomnie. Les troubles, les causes, les solutions.

## **Collection :**

### **Les abrégés.**

J'ai décidé de développer, parallèlement aux autres livres, cette collection : « Les abrégés » Cette collection (14 titres prévus) va traiter de sujets importants, voire majeurs, mais de façon plus courte (environ 200 pages).

Ces quatorze ouvrages ne remplacent pas les livres de 400 à 600 pages que je vais continuer à écrire.

1° La sérénité enfin retrouvée pour une relation enfants/parents apaisée.

2° Stop à l'insomnie. Les troubles, les causes, les solutions.



Pour vous procurer facilement les livres :  
**Le QR code.**

I — Autoformation à la PNL et à l'auto-  
Programmation Neuro-Linguistique

La PNL est un excellent outil pour les personnes qui pratiquent l'hypnose. De nombreuses techniques peuvent être pratiquées sous hypnose.

**Pour commander.  
LIVRE DE 450 PAGES.**



**DESCRIPTION :**

La PNL ou Programmation Neuro-Linguistique s'intéresse à la relation humaine, au changement (positif), et au développement de soi. Tout ce que nous n'avons jamais appris à l'école et qui est essentiel à notre vie et à notre développement.

Cet ouvrage a été écrit pour que chacun puisse s'autoformer à la PNL et devenir son propre coach.

Il sera aussi le compagnon de route de toutes les personnes en formations PNL et Hypnose.

Par la richesse de ses références, il intéressera également le spécialiste qu'il soit praticien, coach,

psychologue, hypnopratricien, formateur ou enseignant.

La PNL est aussi une technique de réparation des blessures du passé, ancrée dans l'instant présent et tournée vers l'avenir.

La PNL est une discipline ambitieuse qui a pour vocation de rendre les personnes plus heureuses, et d'accéder à la meilleure version de soi.

Toutes les différentes techniques pour créer de bonnes relations y sont décrites. Le lecteur sera surpris par la quantité d'outils dont il disposera.

Concernant le changement, les techniques d'exploration d'un objectif ou d'un projet y sont détaillées. Les protocoles sont expliqués étape par étape de manière extrêmement concrète que l'auteur a intitulé techniques et démonstrations.

S'ajoutent aux démonstrations, de nombreux exemples qui viennent enrichir, étayer les techniques. Tous les exemples donnés sont des cas réels.

Les métaphores apportent une touche particulière.

Cet ouvrage est tourné vers la modernité en incluant de nombreuses explications issues des dernières découvertes des neurosciences.

Il fait aussi référence aux talentueux chercheurs du passé qui ont eu des intuitions géniales comme Milton Erickson, Émile Coué et tellement d'autres...

Un livre vivant par l'utilisation de métaphores.

**Il se lit comme un manuel pratique et avec fluidité... presque comme un roman**

~

II — HYPNOSE ERICKSONIENNE,  
ELMANIENNE  
et NOUVELLE HYPNOSE.

**Hypnose ericksonienne, elmanienne et nouvelle hypnose :** Les trois grands courants de l'hypnose.

PLUS, l'autohypnose et l'hypnose conversationnelle

Pour commander le livre  
d'HYPNOSE.

**Un livre de 620 pages...**



Un livre extrêmement complet. Les  
plus grands mouvements de  
l'hypnose thérapeutique

**DESCRIPTION :**

Les trois grands mouvements de l'hypnose sont abordés en détail ainsi que l'AUTOHYPNOSE et l'HYPNOSE CONVERSATIONNELLE dans ce livre qui dépasse les 600 pages. C'est assurément un livre de référence. De nombreux SCRIPTS sont proposés avec une multitude d'exemples concrets. La séance d'hypnose est décrite point par point. Une partie importante est consacrée aux suggestions avec des exemples parlant. En prime, la méthode Coué fait l'objet d'un chapitre. Les neurosciences enrichissent ce livre et font le lien avec l'hypnose de demain.

Les sujets importants sont abordés de façon très détaillée :

- Arrêt du TABAC.

- Traitement de la DOULEUR.
- Traitement du SURPOIDS.
- L'INSOMNIE.
- L'ESTIME de soi et la CONFIANCE en soi.
- L'hypnose chez l'ENFANT.
- Les PHOBIES.
- Les techniques RÉGRESSIVES.

~

### III — RESTER JEUNE ET MÊME RAJEUNIR

#### *Rester jeune et même rajeunir et en bonne santé.*

Pour commander le livre  
Rester jeune et même  
rajeunir et en bonne santé.



**551 pages**

L'âge civil **et l'âge biologique** sont deux choses différentes. Certaines personnes paraissent plus jeunes et d'autres plus âgées que leur âge civil. Ce qui compte, c'est notre **ÂGE BIOLOGIQUE**. Ce livre vous donne **des milliers de conseils** pour l'allongement de la vie EN BONNE SANTÉ qui n'est en France que d'environ 65 ans.

Ce livre abordera tous les sujets : activité physique et sédentarité ; le cerveau qu'il faut bien nourrir et entretenir, le sommeil, moment de réparation ; la relation humaine indispensable à une vie heureuse...

comme la créer ; la nutrition et là, bien des surprises vous attendent ; les microbiotes (flore intestinale) qui communiquent avec le cerveau ; la prévention et bien évidemment : le tabac, l'alcool, le stress qui vous fait perdre des années de vie. Je vous parlerai de génétique... En annexe, vous trouverez 32 autres sujets passionnant qui vous parlent d'aujourd'hui et de demain... je vous parlerai du rôle de l'acide hyaluronique...

**La science nous apporte dans des délais très courts des possibilités extraordinaires d'allongement de la vie en bonne santé. En attendant, il faut tenir.**

~

#### **IV — ROMAN : SOLEME.**

Un roman : SOLEME  
(Thriller romantique).

De rebondissement en rebondissement, un roman haletant où se mêlent amours, amitiés, assassinats, complots et drame. Soleme et Raphaël se rencontrent dans un train. Quoi de plus banal... en apparence ? Vraie rencontre, ou machination ? Quel est le drame qui a créé Soleme cette femme hors norme ? Des personnages atypiques, calculateurs, machiavéliques agissant dans l'ombre vont s'aimer, se haïr, se tolérer, des destins brisés. L'amour et l'amitié vont-ils survivre à tous ces pièges tendus, à ces désirs de vengeance démesurée. Un combat sans merci va opposer une puissante mafia, un groupe de mercenaires et un brillant hacker meurtri et fou. Un

roman qui vous fera voyager aux quatre coins du monde.

POUR COMMANDER



**V — ESTIME DE SOI ET CONFIANCE EN SOI.  
ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL.**

Cet ouvrage est un aboutissement. Ce livre, je l'ai rêvé et écrit pour vous. Après une enfance de galères et destructrice qui s'est poursuivie bien au-delà, j'ai travaillé encore et encore à l'estime de soi, la confiance en soi et enfin l'épanouissement personnel. Ce livre vous donne des outils concrets qui s'appuient sur la PNL (Programmation Neuro-Linguistique), l'hypnose, l'analyse transactionnelle, les neurosciences, la psychopathologie (pour vous protéger). J'ai enseigné toutes ces matières dans mes centres de formation. J'aborde les sujets point par point comme on construit une maison brique après brique. Je vous propose des exercices pour que de manière naturelle vous retrouviez votre propre chemin, celui qui correspond à votre propre personnalité. Ce n'est pas seulement un livre de réparation d'éventuels traumatismes, c'est un livre pour atteindre toutes ses potentialités... aller au-delà.

**Pour commander :**



**VI — L'ART DE LA COMMUNICATION  
AU CŒUR DE LA RELATION,  
AU CŒUR D'UNE VIE HEUREUSE.**

Ce livre est une vraie baguette magique pour ceux qui souhaitent ÉTABLIR DE BONNES RELATIONS avec les autres. NOS PLUS GRANDES JOIES ET NOS PLUS GRANDES DIFFICULTÉS, VOIRE MALHEUR VIENNENT DE LA RELATION HUMAINE. Bien communiquer, un atout extraordinaire au niveau personnel (couple, famille, amis...) et professionnel (collègues de travail, supérieurs hiérarchiques...). Les plus grandes techniques de communication développées depuis plus d'un siècle par des chercheurs de génie. : PNL, Analyse transactionnelle, hypnose conversationnelle, communication non violente. L'auteur a enseigné toutes les disciplines dans son centre de formation en plus de la psychopathologie et des neurosciences. Vous pourrez également apprendre à repérer les PERSONNES TOXIQUES et vous en protéger. Enfin, grâce à une meilleure communication, vous verrez votre charisme et votre leadership augmenter.

POUR COMMANDER



~

## VII — PERDEZ DU POIDS SANS JAMAIS EN REPRENDRE

« **Perdez du poids sans jamais en reprendre** » est un ouvrage qui prend en compte l'alimentation, la nutrition et le MENTAL. Le MENTAL demeure le point faible majeur, celui qui empêche d'atteindre ses objectifs et celui qui fait rechuter. MENTAL, NUTRITION ET ALIMENTATION constituent une association incontournable. Le docteur Larsonneur insiste sur l'exercice physique, non pas le sport... mais la non-sédentarité. Nous rencontrons aujourd'hui du fait du travail sur les ordinateurs et les séries télévisées l'apparition d'un FLÉAU : LA SÉDENTARITÉ. Nous en arrivons aujourd'hui à rencontrer des SPORTIFS SÉDENTAIRES : plus de 7 heures par jours assis et du sport le week-end. L'être humain n'est pas génétiquement programmé pour passer autant de temps assis : le « too much sitting ».

La SÉDENTARITÉ est une CALAMITÉ. MARCHER un peu chaque jour vous sauvera la vie.



POUR COMMANDER



~

## VIII — LA SÉRÉNITÉ ENFIN RETROUVÉE LA RELATION ENFANTS/PARENTS APAISÉE

### **La sérénité enfin retrouvée. La relation enfants/parents apaisée.**

Pleurs, cris, crises parfois cataclysmiques, l'enfant met les nerfs des parents démunis à fleur de peau. Ce livre aborde le pourquoi et **surtout le comment s'y prendre**. Pendant des milliers d'années, les enfants ont été élevés sans que nous ne sachions rien sur leur cerveau. Le cerveau des enfants est immature. Dès la naissance, l'enfant en souffrance subit ses émotions sans aucun contrôle possible... faute de connexions neuronales. Les parents souvent excédés, sans le savoir, mettent de « l'huile » sur le feu émotionnel que vit l'enfant. **Des explications simples, des solutions concrètes faciles à appliquer.** À la lumière des découvertes les plus récentes, c'est une révolution qui se met en place en matière d'éducation. Soyez les premiers à en bénéficier.

## Pour commander.

La sérénité enfin retrouvée.  
La relation enfants/parents  
apaisée



## VIII — STOP À L'INSOMNIE LES TROUBLES... LES CAUSES... LES SOLUTIONS

### **Stop à l'insomnie... les troubles, les causes, les solutions.**

Pour beaucoup de gens, l'insomnie est une source d'inconfort avec à la clé une mauvaise journée le lendemain. L'INSOMNIE, c'est beaucoup plus grave qu'un « simple » inconfort.

**Le sommeil est la clé de vôûte de la santé**, bien avant l'alimentation et l'activité. Après avoir décrit ce qu'est le sommeil et son importance, ce livre s'attache à donner une multitude de solutions qui peuvent s'ajouter les unes aux autres. Un guide va vous aider point par point à mettre en place les solutions pour vous conduire à un sommeil de qualité.

## IX — COACHING SANTÉ

### Coaching santé bien-être.

Uniquement en visio.

Il ne s'agit en aucune façon de remplacer une consultation médicale.

Pour plus d'informations scanner le QR code :



## IX — RETROUVEZ-MOI SUR YOUTUBE



X — Retrouvez-moi sur Instagram, LinkedIn,  
Facebook.

*Instagram, LinkedIn, Facebook.*

**XI — Inscrivez-vous à notre newsletter  
sur le site.**

Vous trouverez, sur la page, la possibilité de vous inscrire.

Il vous suffit de noter votre adresse mail



**XII — FORMATIONS VIDÉO EN LIGNE**

Formations VIDÉO en ligne (VIVOVOJO).  
Docteur Robert Larsonneur et Noémie Kleiber.  
ENSEIGNANTS EN HYPNOSE.

**Formation : Praticien en hypnose.**

- 33 vidéos en qualité HD.
- 33 documents pédagogiques.

**Pour commander  
La formation. Praticien  
en hypnose.**



Nous attirons votre attention sur le fait que nous ne commercialisons pas ces formations.

Nous avons réalisé ces formations. Elles ont été admirablement filmées par Bebooda qui les commercialise.

~